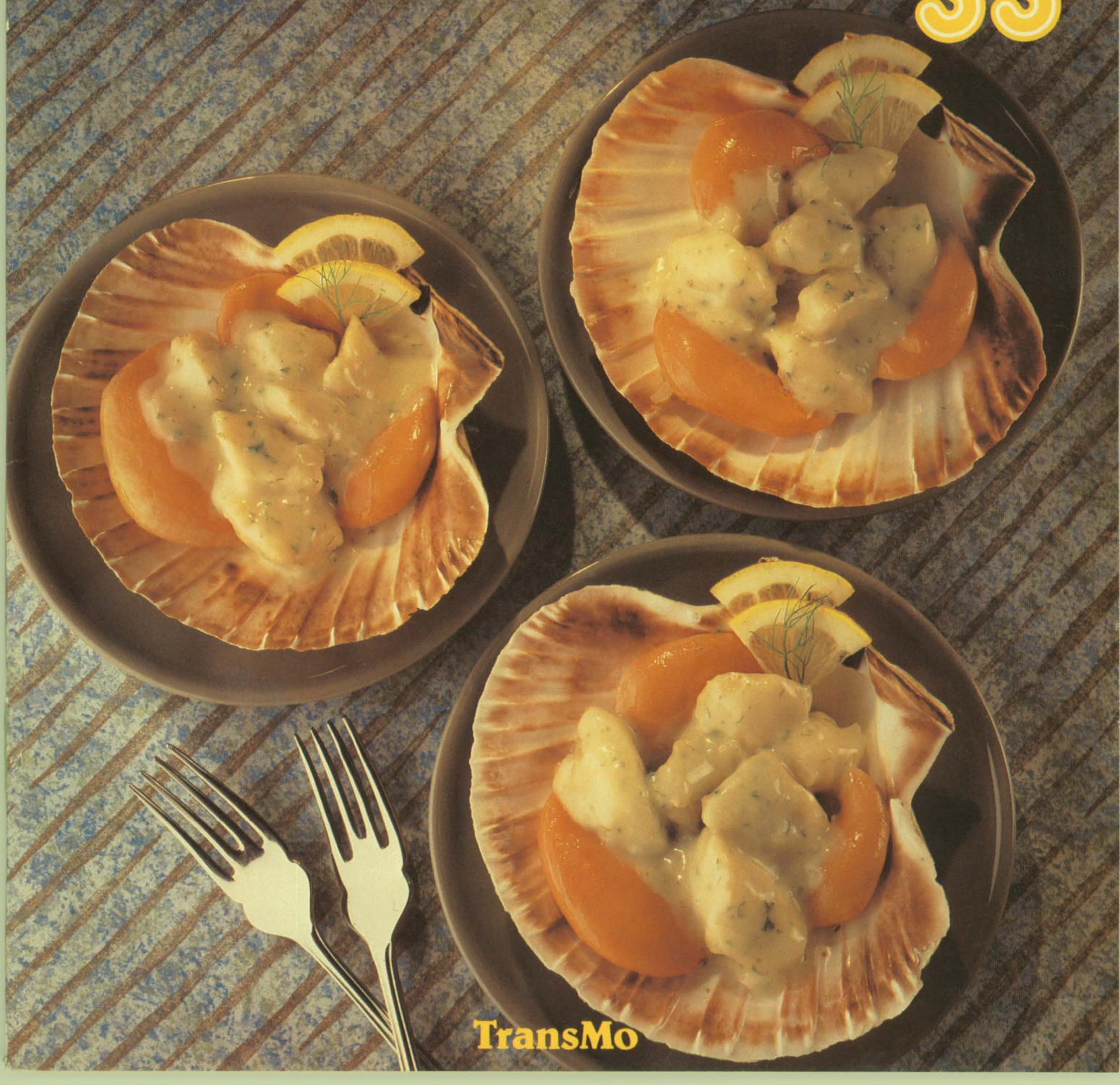
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

33



TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 3 **FASCICULE 33**

FRUITS ET LÉGUMES 31
Les fruits en sirop 889

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Des pains de viande 894

RECETTE VEDETTE
Soufflé aux fines herbes 900

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 32
Les pétoncles 902

CONGÉLATION 28
Légumes surgelés 1 906

PÂTISSERIE ET DESSERTS 30
Des gâteaux pour une grande tablée 912

REPAS POUR MOI
Croissant au chocolat 4e couverture

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Hélène Leblanc

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan
Sylvie Chapleau

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIRez COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN AOÛT 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

La cuisson des poussins Pour un dîner élégant, voici de tendres poussins farcis de savoureux mélanges.

Des omelettes à la bonne franquette Omelettes salées, omelettes sucrées, elles se font toutes rapidement aux micro-ondes.

Les crèmes desserts Faciles à faire aux micro-ondes, elles peuvent se transformer en superbes desserts, comme cette tarte parfumée à la muscade.

PLUS...

Les choux de Bruxelles, des boissons chaudes alcoolisées et un buffet pour six personnes.

Les fruits en sirop

Faites pocher les fruits dans un sirop léger et servez-les chauds ou froids au dessert ou comme plat d'accompagnement avec la viande et la volaille.

Les fruits frais cuits aux micro-ondes dans un sirop léger fondent dans la bouche. Servez-les aussitôt prêts, chauds ou froids, ou réfrigérez-les jusqu'au moment de servir, 4 jours au maximum. Choisissez des fruits frais juste mûrs, ni trop mous ni trop fermes. Pour préparer des macédoines de fruits frais, choisissez des fruits juste mûrs de grosseur uniforme.

Préparez le sirop dans un grand bol ou une tasse à mesurer à l'épreuve de la chaleur et veillez à choisir un bol assez grand pour faire cuire les fruits.

Pour un dessert de dernière minute, servez des fruits en sirop nature ou garnis de crème glacée, de crème ou de yogourt. Faites-en aussi de savoureux desserts (voir suggestions p. 892). Certains fruits au sirop tiennent lieu de chutney ou de relish : dans ce cas, les agrumes demeurent le meilleur choix.

Prunes au kirsch

RAY DUNS

Sirop léger

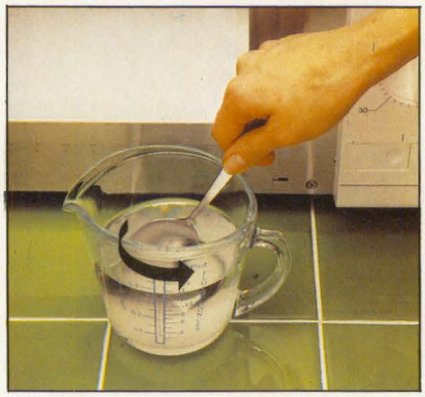
4 min

Temps d'attente : aucun

Voici un sirop léger pour pocher les fruits frais. Si vous aimez beaucoup le sucre ou, encore, pour des fruits plus acidulés tels les groseilles et la rhubarbe, préparez un sirop très sucré, plus consistant (voir Variantes).

½ tasse/100 g de sucre
1 ¼ tasse/300 ml d'eau froide

1 ¼ tasse/300 ml



Préparation du sirop : *faites chauffer le sucre et l'eau dans une tasse à mesurer, 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant 3 fois.*

VARIANTES

Sirop au vin rouge : remplacez l'eau par du vin rouge.

Sirop au miel : remplacez ¼ de tasse/50 g de sucre par 3 ½ cuil. à soupe de miel liquide.

Sirop à la liqueur : mesurez 2 cuil. à soupe de liqueur de fruit et ajoutez suffisamment de jus de pomme ou d'ananas pour obtenir 1 ¼ tasse/300 ml de liquide.

Sirop épicé : ajoutez 1 bâton de cannelle, de 4 à 6 clous de girofle ou 2 ou 3 grains de piment de la Jamaïque et passez le sirop au tamis avant de vous en servir.

Sirop très sucré : augmentez la quantité de sucre à ¾ de tasse/175 g.

Temps de cuisson des fruits pochés dans un sirop

FRUITS	QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON À MAX.	TEMPS D'ATTENTE	MÉTHODE
Pommes (à cuire) en tranches	2 lb/900 g	6 min	5 min	Pelez, enlevez le coeur et détaillez en tranches de ¼ de po/6 mm d'épaisseur.
Pommes (à couteau) en quartiers	1 lb/450 g	5 min	5 min	Pelez et enlevez le coeur, puis coupez en quartiers.
Pommes (à couteau) en tranches	1 lb/450 g	3 min	5 min	Pelez et enlevez le coeur, puis détaillez en tranches de ¼ de po/6 mm d'épaisseur.
Mûres	1 lb/450 g	2 min	5 min	Triez, rincez, égouttez et épongez avec du papier absorbant.
Brugnons	8	6 min	5 min	Épluchez, piquez avec une petite broche jusqu'au noyau. Ajoutez du jus de citron au sirop.
Oranges en tranches	4	3 min	5 min	Lavez bien avec une petite brosse et essuyez. Détaillez en tranches de ¼ de po/6 mm d'épaisseur.
Pêches entières	4 grosses (environ 1 ½ lb/700 g)	4 min	5 min	Épluchez et piquez avec une petite broche jusqu'au noyau.
Pêches en demies	4 grosses (environ 1 ½ lb/700 g)	3 min	5 min	Épluchez, coupez en deux et dénoyautez.
Poires entières	2 lb/900 g	5 min	5 min	Pelez et piquez avec une petite broche jusqu'au coeur.
Poires en demies	2 lb/900 g	3 min	5 min	Pelez, coupez en deux et enlevez le coeur.
Poires (à cuire) entières	2 lb/900 g	10 min	5 min	Pelez et piquez avec une petite broche jusqu'au coeur.
Ananas en bouchées	2 lb/900 g	5 min	5 min	Pelez, coupez en quatre et enlevez le coeur. Coupez en petits morceaux.
Prunes entières	1 lb/450 g	3 min	5 min	Piquez avec une fourchette jusqu'au noyau.
Prunes en demies	1 lb/450 g	2 min	5 min	Coupez en deux et dénoyautez.
Framboises	1 lb/450 g	1 min	5 min	Triez, lavez et épongez avec du papier absorbant.
Rhubarbe	1 lb/450 g	4 min	5 min	Parez puis coupez en morceaux de 2 po/5 cm de longueur.

Préparation des fruits en sirop

Préparez les fruits *(voir tableau) et mettez-les dans un grand bol à l'épreuve de la chaleur. Ajoutez le sirop chaud et couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.*

Faites cuire *le temps requis (voir tableau), en remuant 1 fois, jusqu'à tendreté. Servez chaud ou froid. Laissez refroidir puis réfrigérez à couvert, 4 jours au maximum.*

Prunes au kirsch

14½ min

Temps d'attente : 5 min

1 ¼ lb/550 g de prunes entières, fermes

SIROP
½ tasse/100 g de sucre
1 tasse/250 ml de jus de raisin rouge
2 cuil. à soupe de kirsch
amandes effilées grillées

4 À 6 PERSONNES

1 Piquez les prunes à 2 ou 3 endroits avec une fourchette. Mettez-les dans un grand bol à l'épreuve de la chaleur.
2 Versez le sucre et le jus de raisin dans un autre bol et faites chauffer 5 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant 3 fois.
3 Versez le sirop et le kirsch sur les fruits, couvrez et faites cuire 5 min à MAX. Remuez puis diminuez la puissance à MED. et faites cuire encore 4 ½ ou 5 min. Laissez reposer à couvert 5 min.
4 Servez chaud ou froid, garni d'amandes grillées.

VARIANTE
Incorporez 1 ou 2 bananes en tranches aux prunes au moment de servir.

Micro-trucs

Faites griller les amandes selon la méthode habituelle et parsemez-en les prunes au moment de servir. Une si petite quantité d'amandes ne peut être grillée aux micro-ondes.

Oranges épicées

14 min

Temps d'attente : 5 min

Ces fruits sont excellents avec une viande riche et grasse telle le jambon.

6 oranges à peau mince
1 bâton de cannelle
4 clous de girofle
1 ¼ tasse/300 ml de sirop léger chaud (voir p. 890)

2 à 3 lb/1 à 1,5 kg

1 Lavez bien les oranges puis détaillez-les en tranches de ¼ de po/6 mm d'épaisseur. Mettez-les dans un grand bol à l'épreuve de la chaleur avec le bâton de cannelle et les clous de girofle.
2 Versez le sirop sur les fruits, couvrez et faites chauffer 10 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer à couvert 5 min.

Oranges épicées

TONY HURLEY

Micro-trucs

Le temps de cuisson varie selon la variété et le degré de maturité du fruit. Vérifiez la cuisson à la fin du temps recommandé en piquant les fruits avec la pointe d'un couteau. N'oubliez pas que la cuisson se poursuit pendant le temps d'attente.

Conseils du chef

Le sucre se dissout beaucoup plus rapidement si vous le faites chauffer avant de l'ajouter au liquide. Faites chauffer ½ tasse/100 g de sucre, 2 ½ min à MAX. et ¾ de tasse/175 g, 3 ½ min, en remuant 2 fois. Ne le faites pas trop chauffer et surveillez-le de près vers la fin du temps recommandé.

Salade de kiwis et d'ananas

9 min

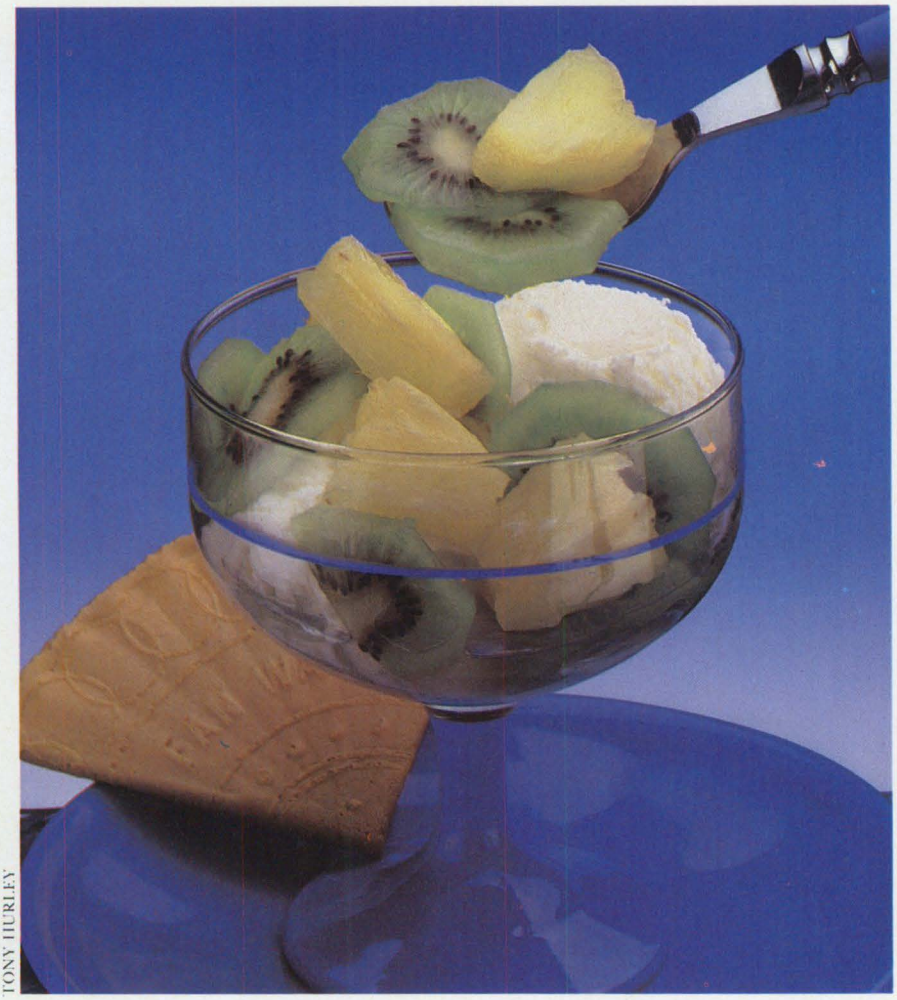
Temps d'attente : 5 min

7 kiwis fermes
1 ananas de 2 lb/1 kg environ
1 ¼ tasse/300 ml de sirop léger chaud (voir p. 890)

4 PERSONNES

1 Pelez les kiwis et détaillez-les en tranches épaisses; mettez-les dans un grand bol à l'épreuve de la chaleur. Enlevez l'écorce et le coeur de l'ananas et retirez les « yeux ». Détaillez-le en morceaux et ajoutez aux kiwis.
2 Versez le sirop chaud sur les fruits : ils doivent être complètement couverts. Couvrez le bol et faites cuire 3 min à MAX. Remuez puis diminuez la puissance à MED. et faites cuire encore 2 min. Laissez reposer à couvert 5 min.

Salade de kiwis et d'ananas



TONY HURLEY

Micro-trucs

Avant de faire cuire des fruits entiers dont la peau est luisante telles des prunes, des groseilles ou des pommes, piquez-les avec un cure-dent ou une petite broche de métal pour permettre à la vapeur de s'échapper durant la cuisson. Couvrez le bol d'une pellicule plastique ou d'un couvercle pour éviter les éclaboussures. Repliez la pellicule plastique à un endroit de manière à pouvoir remuer facilement les fruits pendant la cuisson.

Suggestions de présentations des fruits en sirop

• Pour un dessert rapide, versez les fruits sur de la crème glacée, du yogourt ou du sorbet.

• Transformez-les en tartes ou en croustillants, mais épaississez auparavant le sirop avec un peu d'arrow-root. Ajoutez 4 cuil. à café d'arrow-root par 1 ¼ tasse/300 ml de sirop en le délayant avant dans 1 ou 2 cuil. à soupe d'eau froide. Servez-vous d'un moule profond pour le croustillant aux fruits pour éviter que la garniture ne déborde durant la cuisson.

• Égouttez bien les fruits et disposez-les dans une abaisse de pâte brisée ou de gâteau éponge. Délayez de l'arrow-root dans un peu de sirop et glacez-en les fruits (voir 4e couverture, fascicule 26).

• Ajoutez-les à une salade de fruits frais et servez avec de la crème fouettée, de la crème glacée, de la crème sure ou du yogourt.

• Réduisez les fruits en purée et préparez une mousse ou un soufflé sucré.

• Servez comme plat d'accompagnement avec une viande rôtie ou des charcuteries. Les kumquats sont délicieux avec le jambon ou le canard laqué. Les prunes sont excellentes avec la volaille rôtie, et les oranges épicées se marient bien aux viandes riches et plus grasses comme le porc et certains gibiers à plumes.

Pêches au vin rouge

9 min

Temps d'attente : 5 min

4 grosses pêches mûres, pelées puis piquées (voir tableau)
¼ de tasse/50 g de sucre
¼ de tasse/50 ml d'eau
2 ½ cuil. à café d'arrow-root
1 tasse/250 ml de vin rouge semi-doux légèrement pétillant
crème fouettée pour servir

4 PERSONNES

1 Disposez les pêches dans un bol assez profond. Versez le sucre et l'eau dans une tasse à mesurer et remuez bien jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Faites chauffer 3 min à MAX., en remuant 2 fois afin de s'assurer que le sucre est complètement dissous avant que le sirop bouille.

2 Versez le sirop bouillant sur les pêches, couvrez et faites chauffer 4 min à MAX., en remuant 1 fois. Retournez les pêches, couvrez et laissez reposer 5 min.

3 Égouttez les fruits et laissez refroidir légèrement le sirop. Délayez l'arrow-root dans 1 cuil. à soupe de vin, incorporez 2 cuil. à soupe de sirop tiède, brassez bien puis incorporez au reste du sirop. Faites cuire 2 min à MAX., en remuant après 1 min.

4 Versez sur les pêches, laissez refroidir, couvrez et réfrigérez plusieurs heures. Mettez également le reste du vin au réfrigérateur.

5 Au moment de servir, incorporez le reste du vin bien froid. Garnissez de crème fouettée et servez immédiatement alors que le sirop est encore moussant.

Conseils du chef

Certains fruits comme les pêches, les brugnons et les poires se décolorent une fois pochés. Pour remédier à cette situation, ajoutez un peu de jus de citron au sirop et remuez fréquemment les fruits pendant la cuisson de manière à bien les enrober de sirop.

Kumquats à la liqueur d'orange

11 min

Temps d'attente : 5 min

Dégustez ces petits fruits entiers ou servez-les avec du canard ou du jambon. Offrez-les aussi en cadeau : préparez-les, laissez-les refroidir et transvidez-les dans un joli bocal à large goulot à l'aide d'une écumoire. Comprimez-les bien puis recouvrez-les de sirop. Fermez hermétiquement et réfrigérez.

1 ½ lb/700 g de kumquats
1 bâton de cannelle
6 clous de girofle
1 ¼ tasse/300 ml de sirop léger chaud (voir recette p. 890)
2 cuil. à soupe de liqueur d'orange

1 ½ lb/700 g

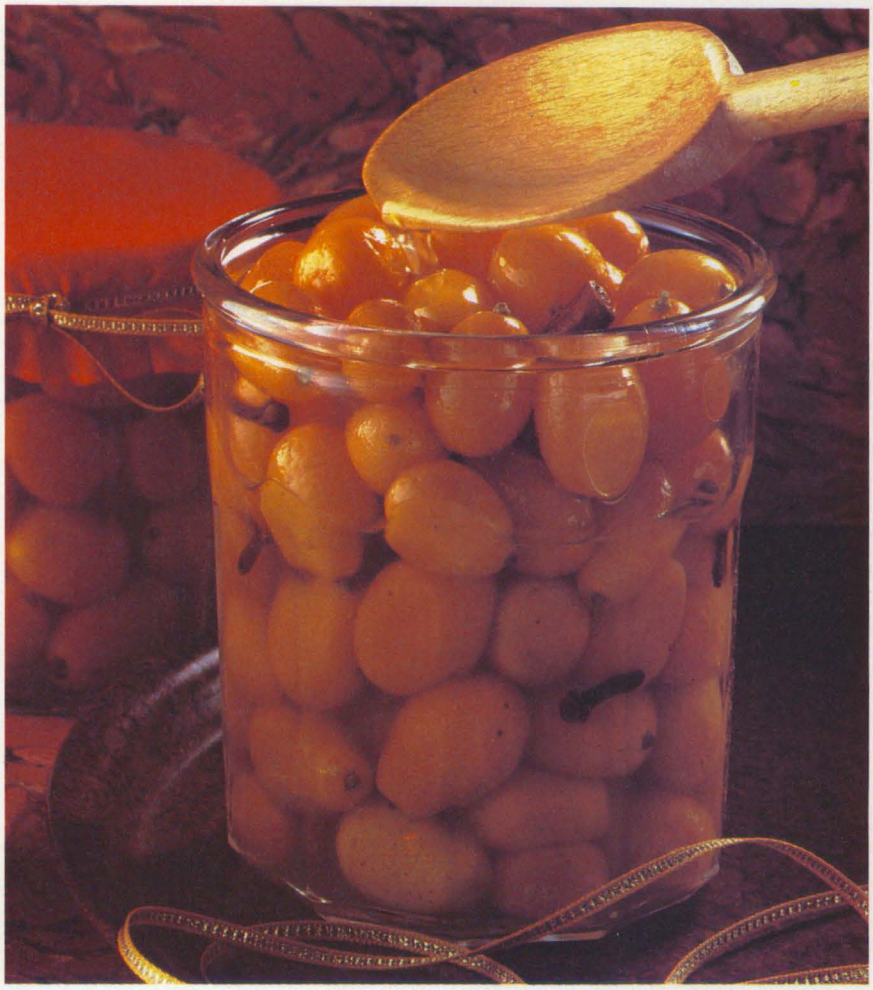
1 Piquez les fruits 3 ou 4 fois avec une petite broche en métal ou une aiguille. Déposez-les dans un grand bol à l'épreuve de la chaleur et ajoutez le bâton de cannelle et les clous de girofle.

2 Versez le sirop chaud sur les fruits et incorporez la liqueur d'orange. Couvrez et faites chauffer 4 min à MAX. Remuez puis diminuez la puissance à MED. et faites cuire encore 3 min. Laissez reposer à couvert 5 min.

Conseils du chef

La plupart des fruits en sirop se gardent 4 jours au réfrigérateur, bien couverts. Les pêches et les brugnons sont cependant meilleurs aussitôt prêts. Veillez à ce que les fruits soient entièrement couverts de sirop et, au besoin, couvrez-les directement d'une pellicule plastique ou comprimez-les bien à l'aide d'une assiette.

Kumquats à la liqueur d'orange



CHRIS KNAGGS

Des pains de viande

Voici des pains de viande variés prêts en un éclair. Servis chauds ou froids, avec des légumes ou du pain frais et une salade, ils plairont à tous.

Le pain de viande se compose à la base de viande hachée, d'assaisonnements, d'oeufs battus et de chapelure. De là, sa composition varie à l'infini. En général, le pain de viande constitue un plat économique et nourrissant, idéal pour un repas en famille. Cependant, certains pains, comme le Pain de viande à l'italienne, sont assez spéciaux pour être servis à des invités.

Utilisez toujours des viandes maigres sinon le résultat risque d'être décevant. Les oeufs battus et la chapelure permettent de lier parfaitement les ingrédients du pain de viande et de lui donner une belle forme. Celui-ci se découpera aussi plus facilement.

Si vous ajoutez d'autres ingrédients ou assaisonnements, respectez les quantités données, à moins d'indication contraire dans la recette même, pour que tous les éléments cuisent uniformément dans le même temps. Laissez aller votre imagination et assaisonnez les pains de viande de fines herbes, d'épices, d'ail, selon vos goûts. Servez vos pains de viande avec des pommes de terre au four et d'autres légumes, ou avec une baguette et des salades. Ils sont aussi délicieux froids et constituent d'excellentes garnitures pour sandwichs.

Pain de viande à l'italienne

Notes sur la congélation

Faites congeler les pains de viande 1 mois au maximum. Laissez refroidir complètement, enveloppez et congelez. Faites décongeler de 20 à 30 min au cycle DÉCONGÉLATION, puis servez froid.

Conseils du chef

Insérez un thermomètre à viande au centre du pain avant le temps d'attente pour en vérifier la cuisson : la température interne doit être entre 290° et 300°F/145° et 150°C.

Enlevez le thermomètre si vous devez prolonger la cuisson. Si vous n'avez pas de thermomètre, piquez le centre avec une petite broche de métal et pressez bien la surface. Le pain de viande est cuit si le jus de cuisson est clair. Dans le cas contraire, remettez le pain de viande au four pendant 1 ou 2 min puis vérifiez de nouveau.

Pain de viande à l'italienne

17 min

Temps d'attente : 5 min

1 ½ lb/700 g de boeuf haché maigre
¼ de tasse/50 g de chapelure
⅝ de tasse/150 ml de sauce tomate
1 oeuf battu
½ cuil. à café d'origan
sel et poivre
8 oz/225 g de mozzarella râpé

GARNITURE
½ cuil. à café d'origan
⅝ de tasse/150 ml de sauce tomate
2 cuil. à soupe de parmesan râpé
bouquets de persil pour garnir

6 PERSONNES

1 Mélangez bien boeuf haché, chapelure, sauce tomate, oeuf, origan et assaisonnez au goût.

2 Déposez l'appareil sur une feuille de papier ciré humide et, avec les mains mouillées, abaissez-le en un rectangle de 8 x 12 po/20 x 30 cm. Parsemez-le de fromage râpé jusqu'à 1 po/2,5 cm des bords. Roulez avec soin (voir Conseils du chef, à droite).

3 Déposez le roulé, l'ouverture en dessous, dans un moule graissé de 9 x 5 po/23 x 12,5 cm. Faites cuire 5 min à MAX., diminuez la puissance à MED.-MAX. et faites cuire 10 min. Vérifiez la cuisson (voir Conseils du chef, en haut à gauche).

4 Couvrez de papier aluminium (côté brillant vers l'intérieur) et laissez reposer 5 min. Enlevez le liquide du plat puis préparez la garniture : mélangez l'origan et la sauce tomate et versez sur le pain de viande. Saupoudrez de parmesan râpé et faites chauffer 2 min à MAX. Garnissez de bouquets de persil et servez bien chaud.

Pain de jambon glacé à l'ananas

Micro-trucs

Préparez ce pain de viande d'avance et laissez-le refroidir. Pour servir, faites-le réchauffer de 2 à 4 min à MAX. puis garnissez de persil.

Conseils du chef

Mouillez vos mains avant de façonner les pains de viande pour éviter qu'ils ne collent. Ainsi, à l'étape 2 de la recette précédente, soulevez l'un des petits côtés du papier ciré et roulez le mélange avec soin, en le comprimant légèrement. Continuez ainsi en retirant le papier ciré jusqu'à ce que le pain soit parfaitement roulé. Pressez bien l'ourlet pour sceller parfaitement et empêcher que le fromage ne s'écoule pendant la cuisson. Déposez le pain de viande dans le moule, la partie scellée en dessous.

Pain de jambon glacé à l'ananas

18½ min

Temps d'attente : 5 min

2 cuil. à soupe de cassonade dorée
1 boîte de 7 ¾ oz/220 g d'ananas en tranches bien égoutté, le jus réservé
12 oz/350 g de jambon fumé haché
12 oz/350 g de porc maigre haché
3 cuil. à soupe de chapelure fraîche
½ oignon haché fin
¾ de cuil. à café de moutarde sèche
2 branches de céleri hachées fin
2 oeufs battus
⅝ de tasse/150 ml de lait
sel et poivre

SAUCE
le jus d'ananas réservé
2 cuil. à café de fécule de maïs

6 PERSONNES

1 Couvrez de cassonade le fond d'un moule à pain de 9 x 5 po/23 x 12 cm. Disposez les tranches d'ananas dans le fond du moule en les faisant se chevaucher. Mélangez bien tous les ingrédients du pain de viande et pressez le mélange dans le moule.
2 Couvrez et faites cuire 5 min à MAX., diminuez la puissance à MED. et faites cuire de 12 à 15 min en tournant le moule du quart 2 fois pendant la cuisson. Vérifiez la cuisson (voir Conseils du chef, p. 895).
3 Couvrez de papier aluminium (côté brillant vers l'intérieur) et laissez reposer 5 min. Préparez la sauce pour glacer le pain de viande : ajoutez juste assez d'eau au jus réservé pour obtenir ⅝ de tasse/150 ml de liquide; délayez la fécule de maïs dans un peu de liquide puis incorporez le reste du jus. Faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant bien 2 fois.
4 Renversez le pain de viande sur une assiette de service et nappez-le de la sauce. Servez chaud avec des pommes de terre bouillies et des haricots verts ou froid avec une salade de riz.

Pain de viande, sauce tomate

17 min

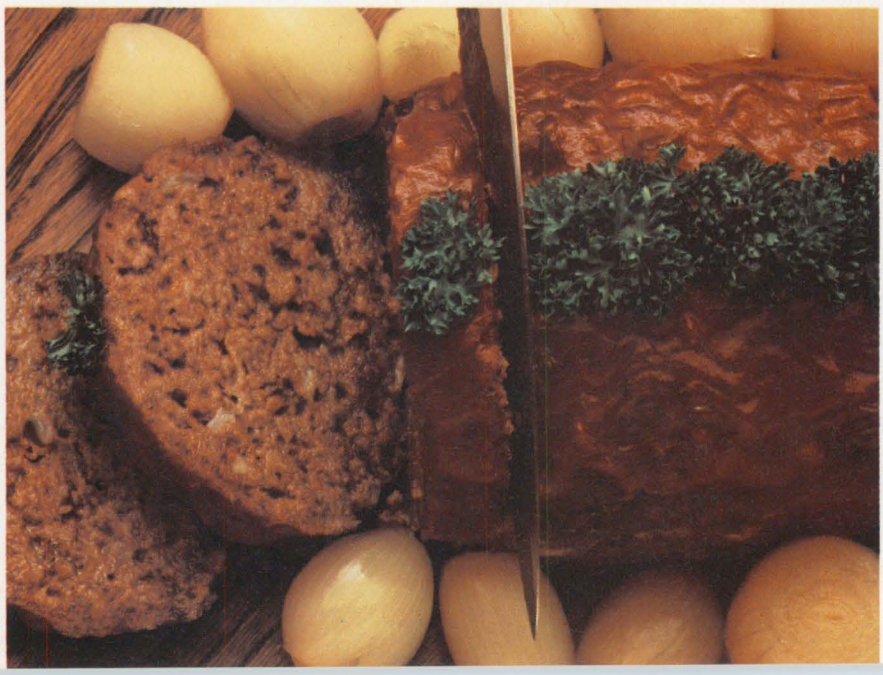
Temps d'attente : de 5 à 10 min

1 ½ lb/700 g de boeuf haché maigre
½ tasse/100 g de chapelure fraîche
4 cuil. à soupe de lait
2 oeufs battus
1 petit oignon haché fin
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
sel et poivre

GARNITURE
⅝ de tasse/150 ml de sauce tomate
bouquets de persil pour garnir

6 PERSONNES

Pain de viande, sauce tomate



Pain de viande, sauce tomate

Mélangez *tous les ingrédients du pain de viande et mettez l'appareil en le pressant dans un moule de 9 x 5 po/ 23 x 12 cm. Faites cuire 5 min à MAX., diminuez à MED.-MAX. et faites cuire 10 min en tournant le moule de moitié à mi-temps.*

Sortez *du four et vérifiez la cuisson du pain selon les indications données à la p. 895 (Conseils du chef). Couvrez de papier aluminium (côté brillant vers l'intérieur) et laissez reposer de 5 à 10 min.*

Faites chauffer *la sauce tomate 2 ou 3 min à MAX. Enlevez le jus de cuisson du plat, puis versez la sauce bien chaude sur le pain de viande. Garnissez de bouquets de persil et servez chaud avec des légumes.*

Pain de viande étagé

17 min

Temps d'attente : 5 min

1 ½ lb/700 g de boeuf haché maigre
2 oeufs battus
2 cuil. à soupe de chapelure
1 petit oignon haché
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire

GARNITURE

⅝ de tasse/150 ml d'eau
2 cuil. à soupe de beurre
1 sachet de 4 oz/100 g de préparation pour farce à la sauge et à l'oignon, ou autre préparation semblable

DÉCORATION

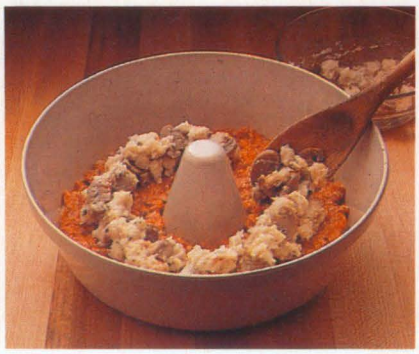
4 oz/100 g de champignons en tranches
1 petit oignon émincé

6 PERSONNES

1 Mélangez bien boeuf, oeufs, chapelure, oignon et sauce Worcestershire, puis divisez en trois parts égales.
2 Faites chauffer l'eau et le beurre 2 min à MAX. puis ajoutez la préparation pour farce.
3 Assemblez le pain de viande en suivant les instructions ci-dessous puis faites cuire 5 min à MAX. Diminuez la puissance à MED.-MAX. et faites cuire 10 min. Vérifiez la cuisson (voir Conseils du chef, p. 895).
4 Couvrez de papier aluminium (côté brillant en dessous) et laissez reposer 5 min. Démoulez et garnissez de bouquets de persil.

Comment assembler le pain de viande étagé

Mettez *la moitié des champignons dans un moule en couronne de 10 tasses/2,5 l, puis couvrez des rondelles d'oignon. Couvrez du tiers du mélange à la viande et pressez bien.*



Incorporez *le reste des champignons à la garniture puis mettez-en la moitié dans le moule, à 1 po/2,5 cm des parois et du centre.*

Couvrez *d'un autre tiers du mélange à la viande et pressez bien. Ajoutez le reste de la farce en laissant une bordure comme précédemment. Couvrez du reste de la viande en pressant de nouveau.*

Pain de viande à l'orientale

10 min

Temps d'attente : 5 min

1 lb/450 g de boeuf haché maigre
1 boîte de 9 oz/225 g de légumes chinois mélangés bien égouttés
2 cuil. à soupe de sauce soya
¼ de tasse/50 g de chapelure
1 tomate hachée

4 PERSONNES

1 Mélangez bien tous les ingrédients et pressez le mélange dans un moule de 6 x 3 ½ po/15 x 9 cm.
2 Faites cuire de 5 à 8 min à MAX., en tournant le moule du quart à 2 reprises. Diminuez la puissance à MED.-MAX. et laissez cuire encore de 5 à 8 min en tournant le moule du quart à 2 reprises. Vérifiez la cuisson (voir Conseils du chef, p. 895).
3 Couvrez de papier aluminium (côté brillant vers l'intérieur) et laissez reposer 5 min. Garnissez de tranches de tomate et de bouquets de persil et servez avec du riz bouilli.

Ci-dessus : *Petits pains de viande au bacon*
Ci-dessous : *Pain de viande à l'orientale*

Petits pains de viande au bacon

14 min

Temps d'attente : 5 min

4 tranches de bacon
½ poivron vert épépiné et haché fin
1 petit oignon haché fin
1 lb/450 g de boeuf haché maigre
3 cuil. à soupe de chapelure
2 cuil. à soupe de lait
1 oeuf battu
2 cuil. à soupe de sauce tomate
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
1 ½ cuil. à café de cari

4 PERSONNES

1 Disposez le bacon sur 2 feuilles de papier absorbant et couvrez de 2 autres feuilles. Faites cuire 2 min à MAX. et réservez.
2 Faites cuire le poivron et l'oignon dans un bol couvert, 2 ou 2 ½ min à MAX.
3 Incorporez aux légumes le reste des ingrédients du pain de viande.

Divisez le mélange en deux et façonnez-le en deux petits pains de 6 x 3 ½ po/15 x 9 cm. Enveloppez chacun de 2 tranches de bacon et fixez bien à l'aide de cure-dents.

4 Déposez les pains sur une rôtissoire, couvrez-les d'une double épaisseur de papier absorbant et faites cuire 10 min à MAX., en tournant la rôtissoire du quart à 2 reprises.

5 Couvrez de papier aluminium (côté brillant vers l'intérieur) et laissez reposer 5 min avant de servir.

Pain au jambon et au porc

18 min

Temps d'attente : 5 min

1 tomate hachée
1 petit oignon haché
1 branche de céleri hachée
1 lb/450 g de chair à saucisse de porc
1 tasse/225 g de chapelure
poivre
4 oz/100 g de jambon cuit haché

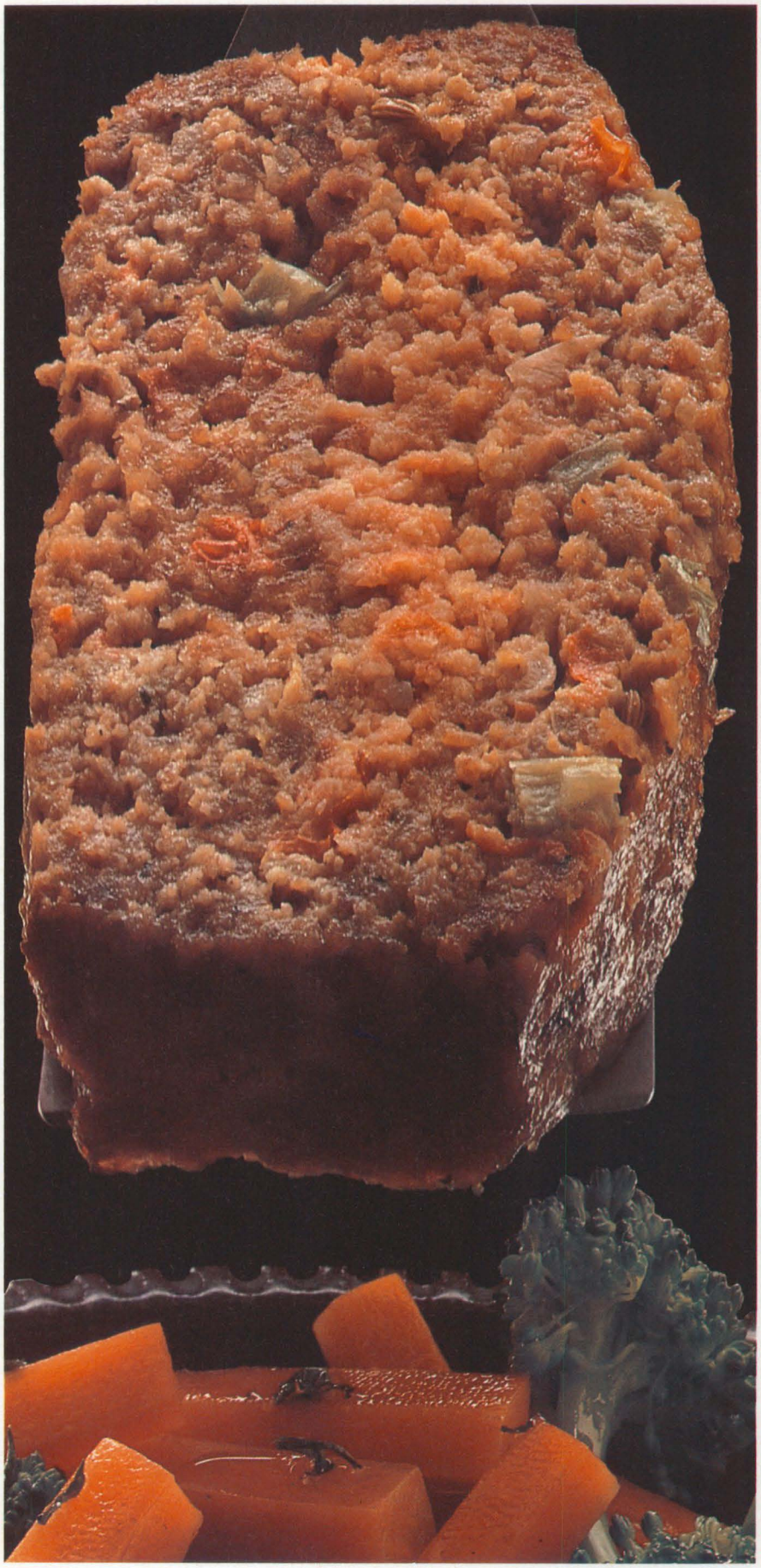
6 PERSONNES

1 Faites cuire la tomate, l'oignon et le céleri dans un bol couvert de 3 à 5 min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Ajoutez le reste des ingrédients, sauf le jambon, et mélangez bien le tout. Pressez la moitié du mélange dans un moule de 9 x 5 po/23 x 12,5 cm et lissez la surface. Couvrez du jambon haché, puis du reste du premier mélange en pressant.

3 Faites cuire 5 min à MAX. puis tournez le moule de moitié. Réduisez la puissance à MED.-MAX. et laissez cuire 10 min en tournant le moule fréquemment pendant la cuisson. Vérifiez la cuisson (voir Conseils du chef, p. 895).

4 Couvrez de papier aluminium (côté brillant vers l'intérieur) et laissez reposer 5 min. Servez chaud avec une baguette, des marinades à la moutarde et une salade.



Pain au jambon et au porc

Soufflé aux fines herbes

Si vous êtes à la recherche d'un plat spectaculaire prêt en moins de 30 min aux micro-ondes, voici un soufflé léger et succulent qui répondra sûrement à vos besoins.

Ce superbe soufflé cuit aux micro-ondes donne un plat assez impressionnant. Contrairement au soufflé cuit selon la méthode usuelle, sa surface n'est pas croustillante; le soufflé est moelleux avec le sommet léger et mousseux.

Ne vous laissez pas décourager de faire un soufflé : sa réussite est très facile aux micro-ondes pourvu que vous suiviez quelques règles de base. Une fois la technique maîtrisée, vous pourrez sans problème recevoir à la dernière minute et offrir un plat superbe à vos invités.

Deux éléments de base entrent dans la composition de ce soufflé : une sauce blanche au fromage et aux fines herbes rehaussée de jaunes d'oeufs, et des blancs d'oeufs en neige pour donner au soufflé sa texture légère. Il est important d'incorporer 1 cuil. à soupe de blancs d'oeufs en neige à la sauce, pour en alléger la texture, avant d'y verser le reste. Servez-vous d'une grosse cuiller en métal et, en travaillant délicatement, faites des mouvements en huit pour obtenir un mélange vraiment léger. Il est très important de procéder ainsi, sinon l'air accumulé en fouettant les blancs sera complètement évacué et le soufflé ne gonflera pas.

Le soufflé aux fines herbes, un plat spectaculaire facile à réussir

Soufflé aux fines herbes

29½ min

Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait chaud
4 oz/100 g de cheddar fort râpé
3 cuil. à soupe de parmesan râpé
¼ de cuil. à café de thym
1 cuil. à soupe de persil haché
6 oeufs, blancs et jaunes séparés
1 pincée de sel et de piment de Cayenne
1 cuil. à café de crème de tartre
paprika

4 À 6 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre dans un plat à soufflé de 10 tasses/2,5 l, à couvert, de 30 à 60 s à MAX.
2 Incorporez la farine et ajoutez graduellement le lait chaud à l'aide d'un fouet; battez jusqu'à consistance homogène.
3 Faites chauffer 4 min à MAX., jusqu'à épaississement, en battant 2 fois.
4 Incorporez les fromages et les fines herbes puis ajoutez les jaunes d'oeufs, un à la fois, en battant bien entre chaque addition. Assaisonnez puis réservez.
5 Dans un grand bol, fouettez les blancs d'oeufs et la crème de tartre jusqu'à formation de pics légers. Incorporez 1 cuil. à soupe à la sauce aux fines herbes puis ajoutez le reste des blancs d'oeufs en les incorporant délicatement avec une grosse cuiller en métal. Saupoudrez de paprika.
6 Faites cuire 25 min à MIN., jusqu'à ce que le soufflé bouge légèrement si vous secouez délicatement le plat. Tournez le plat de moitié à 3 reprises pendant la cuisson.
7 Servez immédiatement avec du pain grillé beurré ou une salade verte et une baguette, au goût.

Micro-trucs

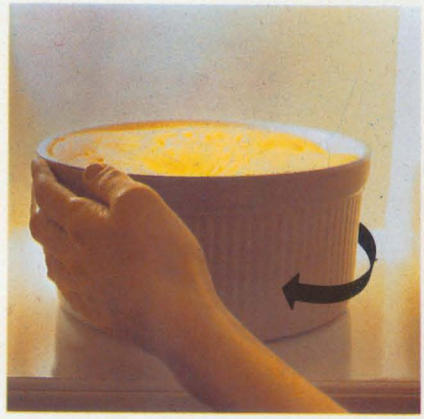
Ce soufflé est très facile à faire et vous évite de vous retrouver avec plusieurs casseroles à laver car la préparation du soufflé (sauf les blancs d'oeufs à battre en neige) s'effectue entièrement dans le plat à soufflé même. Ne vous inquiétez pas si le dessus du soufflé se fend légèrement durant la cuisson : la saveur et la texture du soufflé n'en seront aucunement altérées.

Conseils du chef

Pour un résultat parfait, utilisez un plat à soufflé ou une casserole en verre de la capacité recommandée. Selon le type de four que vous possédez, le soufflé risque de ne pas être aussi gonflé que prévu.

Cuisson du soufflé aux fines herbes

Pendant la cuisson *à MIN., il se peut que le soufflé lève plus haut d'un côté que de l'autre.*



Il est essentiel *de tourner le plat tel qu'indiqué pour assurer une cuisson uniforme du soufflé.*

Le soufflé gonflera *uniformément si vous prenez soin de bien tourner le plat 3 fois pendant la cuisson.*

Les pétoncles

Les pétoncles entrent dans la composition de mets de choix. Le four micro-ondes permet de les préparer facilement tout en conservant à la chair de ce mollusque sa belle et fine texture.

Rien de plus facile que de faire cuire des pétoncles aux micro-ondes : ils conservent toutes leurs qualités et sont absolument délicieux.

Choisissez des mollusques à chair blanche et humide, au corail de couleur rose et orange. Les pétoncles frais se vendent habituellement débarrassés de leur coquille. Vous trouverez aussi des pétoncles surgelés. Les plus petits pétoncles n'ont pas de corail rosé.

Pétoncles aux fines herbes

CHRIS KNAGGS

Préparation des pétoncles frais
Si vous achetez des pétoncles dans leur coquille, enlevez la petite veine noire autour de la chair puis détachez cette dernière avec un petit couteau. Rincez les pétoncles à grande eau puis essuyez-les parfaitement. Brossez bien les coquilles.

Le corail (la partie rouge du mollusque) est délicat et exige peu de cuisson. Retirez-le avec soinet ajoutez-le aux pétoncles 1 ou 2 min avant la fin de la cuisson. Coupez-les pétoncles en deux ou en quatre pour assurer une cuisson uniforme.

Cuisson des pétoncles
Le goût des pétoncles est à la fois riche et subtile : il faut donc les accompagner de sauces délicates à la crème, au vin ou au citron.

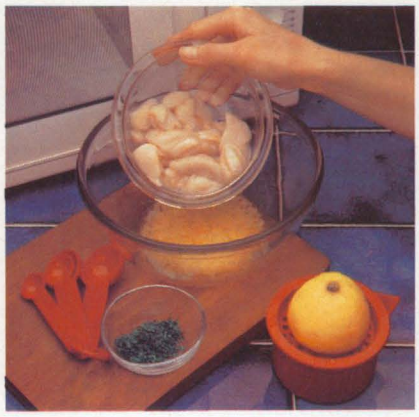
Ne les faites pas trop cuire ni cuire trop rapidement. Réglez le four à MED. de préférence, à moins de les faire cuire dans une sauce ou avec d'autres aliments. Faites-les cuire le temps minimum indiqué, laissez-les reposer et vérifiez le degré de cuisson. La chair doit se défaire facilement à la fourchette; sinon, faites-les cuire encore 1 min.

Conseils du chef

Les coquilles font de jolis plats de service individuels et peuvent être utilisées au four micro-ondes. Nettoyez-les bien avant de vous en servir. Au besoin, utilisez des ramequins ou des coquilles en porcelaine. Assurez-vous que les ramequins n'ont pas de garnitures métalliques avant de vous en servir au four micro-ondes.

Préparation des pétoncles aux fines herbes

Retirez *les pétoncles des coquilles puis, à l'aide d'un petit couteau, séparez les coraux de la partie blanche. Réservez les coraux, brossez bien quatre coquilles et détaillez les pétoncles en deux ou en quatre.*



Faites blondir *l'oignon dans le beurre dans un grand bol couvert, 3 ou 4 min à MAX. Ajoutez pétoncles, persil et fenouil, jus de citron et assaisonnements. Remuez bien le tout.*

Répartissez le mélange *dans les coquilles puis déposez-les en cercle dans une grande assiette. Couvrez d'une pellicule plastique et faites cuire de 8 à 10 min à MED., en remuant après 5 min. Égouttez puis ajoutez les coraux.*

PETER REILLY

Couvrez *et faites cuire 4 min. Ajoutez 2 cuil. à café de crème à chaque coquille, remuez puis faites chauffer à découvert 1 min à MED. Laissez reposer 1 ou 2 min. Garnissez de tranches de citron et de tiges de fenouil avant de servir.*

Pétoncles aux fines herbes

16 min

Temps d'attente : 1 ou 2 min

12 pétoncles et 4 coquilles
1 petit oignon haché fin
1 noix de beurre
1 cuil. à café de persil haché
1 cuil. à café de fenouil haché
1 cuil. à soupe de jus de citron
sel et poivre
8 cuil. à café de crème à 35%

4 PERSONNES

Pétoncles en croûte

6¼ min

Temps d'attente : 2 min

Faites décongeler si nécessaire la pâte brisée surgelée 30 s à MAX. et laissez reposer 10 min avant de vous en servir.

1 cuil. à soupe de beurre
4 coquilles
8 oz/225 g de pâte brisée
4 cuil. à café de vin blanc sec
4 pétoncles, les coraux réservés, coupés en deux ou en quatre
2 cuil. à café de crème à 35%
sel et poivre
1 cuil. à café de persil haché
tranches de citron pour garnir

2 PERSONNES, EN ENTRÉE

1 Faites fondre le beurre dans un petit plat couvert, 15 s à MAX. et badigeonnez-en l'intérieur de deux coquilles.

2 Placez les coquilles côte à côte. Étendez la pâte en une abaisse oblon-

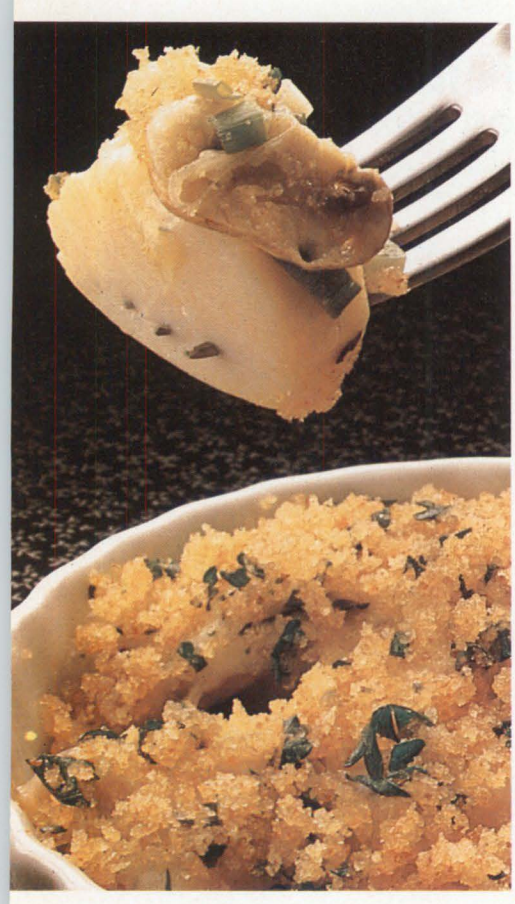
gue ayant 1 po/2,5 cm de plus de diamètre que les deux coquilles réunies. Coupez la pâte en deux et foncez les coquilles beurrées en pressant bien dans les rainures.

3 Taillez les bords, couvrez de papier absorbant, puis des deux autres coquilles en pressant. Réfrigérez 10 min.

4 Faites cuire 3 min à MAX. puis retirez délicatement les coquilles et le papier absorbant. Faites cuire encore 1 min à MED. Renversez les coquilles sur une grille et laissez refroidir 10 min.

5 Versez le vin dans deux coquilles, ajoutez les pétoncles et faites cuire 1 min à MAX., en remuant 1 fois. Ajoutez les coraux et faites cuire encore 30 s. Ajoutez 1 cuil. à café de crème à chaque coquille mais ne remuez pas. Assaisonnez au goût et faites chauffer 30 s. Laissez reposer 2 min.

6 Déposez les coquilles sur de petites assiettes de service et garnissez de persil et de tranches de citron. Couvrez des coquilles de pâte et servez.



Coquilles Saint-Jacques

Conseils du chef

Les coquilles de pâte se préparent facilement d'avance; gardez-les ensuite dans un récipient hermétique, 2 jours au plus. Manipulez-les avec soin car elles sont très fragiles.

Coquilles Saint-Jacques

7 min

Temps d'attente : aucun

Voici une très belle entrée que vous pouvez, si vous le préférez, préparer et servir dans les coquilles mêmes.

8 oz/225 g de pétoncles, les coraux réservés, coupés en deux ou en quatre
4 oz/100 g de champignons en tranches
2 échalotes hachées
2 oz/50 g de beurre fondu
2 cuil. à soupe de vin blanc sec
2 cuil. à café de jus de citron
4 cuil. à café de farine tout usage
2 cuil. à soupe de lait
sel et poivre
2 oz/50 g de gruyère râpé

GARNITURE
4 cuil. à soupe de chapelure fraîche
2 cuil. à café de persil frais haché

4 PERSONNES

1 Mélangez les pétoncles, les champignons, les échalotes, la moitié du beurre fondu, le vin et le jus de citron. Versez le mélange dans quatre coquilles ou ramequins et disposez-les en cercle sur une grande assiette.

2 Faites cuire de 3 à 5 min à MED., en remuant 1 fois. Ajoutez les coraux, remuez délicatement et faites cuire encore 2 ou 3 min.

3 Mélangez le reste du beurre fondu, la chapelure et le persil et réservez.

4 Versez le jus de cuisson des pétoncles dans une tasse à mesurer et incorporez la farine, le lait et les assaisonnements. Faites chauffer 1 min à MAX., en remuant 1 fois. Incorporez le fromage.

5 Versez sur les pétoncles et remuez le tout. Parsemez de la chapelure puis faites chauffer 1 ou 2 min à MAX.

Pétoncles au gratin

Micro-trucs

Glissez une tranche de citron sous les coquilles, au four et dans les assiettes de service, pour les garder en équilibre.

Pétoncles au gratin

9½ min

Temps d'attente : 1 min

2 oz/50 g de beurre
¼ de tasse/25 g de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
12 pétoncles (environ 1 lb/450 g), les coraux réservés, coupés en deux ou en quatre
sel et poivre
3 cuil. à soupe de chapelure fraîche
1 ½ oz/40 g de persil haché
1 ou 2 cuil. à soupe de parmesan râpé

4 PERSONNES

1 Faites fondre la moitié du beurre dans un bol couvert de 15 à 30 s à MAX. Incorporez la farine puis ajoutez le lait petit à petit. Faites chauffer 2 min en fouettant bien après 1 min puis à la fin de la cuisson.
2 Incorporez les pétoncles et assaisonnez au goût. Versez le mélange dans quatre ramequins ou coquilles.
3 Faites cuire 5 min à MED., en tournant les coquilles du quart à chaque minute.
4 Faites fondre le reste du beurre de 15 à 30 s à MAX., puis incorporez la chapelure, le persil et le fromage.
5 Ajoutez les coraux dans les coquilles puis parsemez le tout de chapelure. Faites cuire 2 min puis laissez reposer 1 min avant de servir.

Brochettes de pétoncles

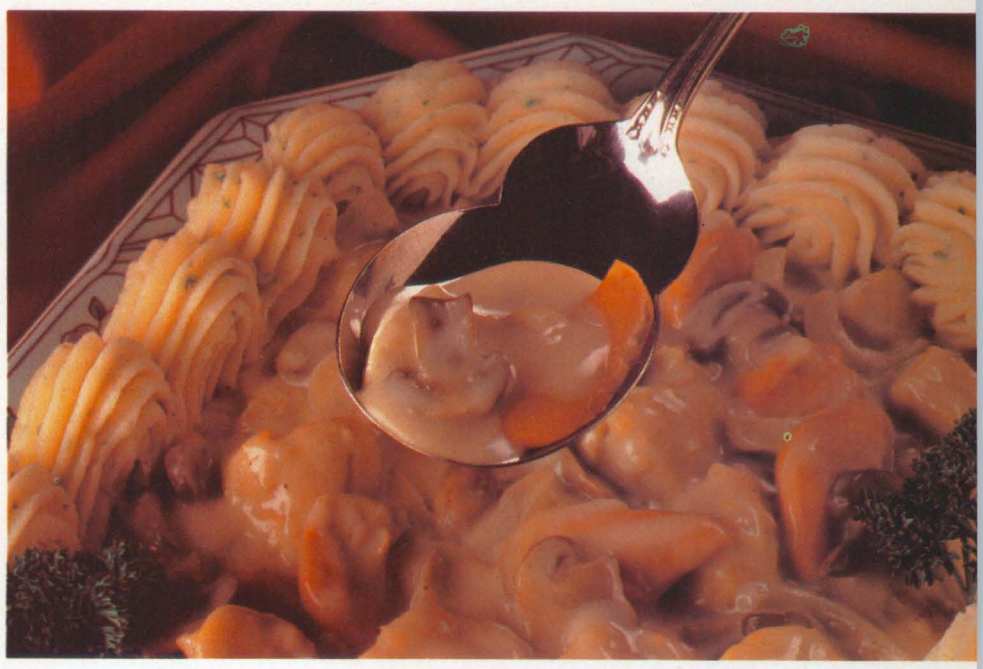
7 min

Temps d'attente : 3 min

1 oignon doux coupé en quatre puis défait en morceaux
8 tranches de bacon coupées en quatre
8 gros pétoncles, les coraux réservés, coupés en deux
8 champignons

SAUCE POUR BADIGEONNER
3 cuil. à soupe d'huile végétale
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
sel et poivre

4 PERSONNES



CHRIS KNAGGS

1 Préparez 8 brochettes en enfilant les ingrédients sur des bâtonnets dans l'ordre suivant : oignon, bacon, pétoncle, bacon, champignon, oignon, bacon, pétoncle, bacon et oignon. Disposez les brochettes sur une grande assiette, en une seule couche.
2 Mélangez les ingrédients de la sauce et badigeonnez-en les brochettes avec la moitié. Faites cuire 4 min à MAX.
3 Retournez les brochettes et glissez un corail à l'extrémité de chacune. Badigeonnez de nouveau avec le reste de la sauce et faites cuire encore 3 min jusqu'à ce que les pétoncles soient bien tendres. Laissez reposer 3 min. Servez avec du riz et le jus de cuisson des pétoncles.

Pétoncles bonne femme

24 min

Temps d'attente : aucun

Ce plat prend un peu plus de temps à cuire à cause de l'abondance de la sauce.

2 cuil. à soupe de beurre
1 gros oignon haché
½ tasse/50 g de farine tout usage
1 ¾ tasse/400 ml d'eau
8 oz/225 g de champignons en tranches

Pétoncles bonne femme

12 pétoncles (environ 1 lb/450 g), les coraux réservés, coupés en deux
1 cuil. à soupe de jus de citron
sel et poivre
1 cube de bouillon de poisson ou de légumes
1 jaune d'oeuf
2 cuil. à soupe de crème à 35 %
2 cuil. à soupe de persil frais haché

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans le beurre dans une grande casserole couverte, 3 ou 4 min à MAX.
2 Incorporez la farine puis ajoutez l'eau petit à petit en fouettant bien. Ajoutez les champignons et faites cuire 4 min en remuant 1 fois.
3 Incorporez les pétoncles puis le jus de citron et les assaisonnements. Faites cuire 7 min à MAX.
4 Délayez le cube de bouillon dans un peu de sauce chaude puis versez dans la casserole. Ajoutez les coraux et faites cuire encore 7 min.
5 Mélangez le jaune d'oeuf et la crème, incorporez 3 cuil. à soupe de sauce chaude et versez dans la casserole. Faites cuire 3 min à MAX. Parsemez de persil haché. Servez sur un lit de riz blanc ou transvidez dans une assiette de service bien chaude et décorez d'une bordure de pommes de terre en purée à l'aide d'une poche à douille.

Légumes surgelés 1

Les légumes surgelés et le four micro-ondes font vraiment bon ménage : en quelques minutes, préparez de savoureux légumes bien croquants, en sauce ou simplement rehaussés de beurre.

Les légumes surgelés cuisent en un rien de temps aux micro-ondes. Faites cuire de petites quantités dans l'emballage même (voir Micro-trucs, ci-dessous), ou mettez une grande quantité de légumes surgelés dans une casserole, puis faites-les cuire le temps recommandé (voir tableau, page suivante). Vérifiez la cuisson à la fin du temps minimum requis. Le temps d'attente est habituellement assez court, sauf pour les légumes plus fibreux tels les choux de Bruxelles et les asperges. Égouttez bien après le temps d'attente et servez.

Vous pouvez varier vos préparations de légumes à l'infini, ou presque, en combinant divers légumes surgelés, des légumes surgelés et des légumes frais, ou des surgelés et des légumes en boîte. Prenez soin cependant de commencer par les légumes qui mettent plus de temps à cuire.

Comment servir les légumes

Ajoutez une noix de beurre aux légumes bien égouttés ou parsemez-les de persil frais haché. Assaisonnez au goût et servez-les tels quels. Ou préparez une sauce crémeuse pendant que les légumes sont en attente.

Micro-trucs

Faites cuire de petites quantités de légumes surgelés (jusqu'à 8 oz/ 225 g) dans l'emballage même : percez le sac et déposez-le sur une feuille de papier absorbant dans le four. Ne faites pas cuire de grandes quantités de légumes de cette manière car ils cuiront de façon inégale.

Légumes aigres-doux

Temps de cuisson des légumes surgelés

LÉGUMES	QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON À MAX.	TEMPS D'ATTENTE	MÉTHODE
Asperges entières	1 lb/450 g	de 9 à 12 min	5 min	Mettez dans une casserole, ajoutez 6 cuil. à soupe d'eau et couvrez. Tournez de moitié à mi-temps.
Haricots gourganes (grosses fèves)	8 oz/225 g	6 ou 7 min	3 min	Mettez dans une casserole, ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau et couvrez. Remuez 2 fois.
	1 lb/450 g	10 ou 11 min	3 min	Comme ci-dessus, mais ajoutez ½ tasse/125 ml d'eau.
haricots verts entiers	8 oz/225 g	de 5 à 7 min	3 min	Mettez dans une casserole, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau et couvrez. Remuez 1 fois.
	1 lb/450 g	de 10 à 12 min	3 min	Comme ci-dessus, mais ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau.
haricots verts coupés	8 oz/225 g	6 ou 7 min	aucun	Mettez dans une casserole, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau et couvrez. Remuez 1 fois.
	1 lb/450 g	de 10 à 12 min	aucun	Comme ci-dessus, mais ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau.
haricots à rames en tranches	8 oz/225 g	6 ou 7 min	aucun	Mettez dans une casserole, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau et couvrez. Remuez 1 fois.
	1 lb/450 g	de 10 à 12 min	aucun	Comme ci-dessus, mais ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau.
Brocoli tiges	9 oz/250 g	de 6 à 8 min	2 ou 3 min	Mettez dans une casserole, ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau et couvrez. Remuez 1 fois.
Choux de Bruxelles	1 lb/450 g	de 10 à 12 min	de 3 à 5 min	Mettez dans une casserole, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau et couvrez. Remuez 1 fois.
Carottes petites ou naines	1 lb/450 g	de 10 à 12 min	2 ou 3 min	Mettez dans une casserole, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau et couvrez. Remuez 1 fois.
en tranches de ¼ de po/6 mm	1 lb/450 g	de 8 à 10 min	2 ou 3 min	Comme ci-dessus.
Chou-fleur bouquets	8 oz/225 g	5 ou 6 min	2 ou 3 min	Mettez dans une casserole, ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau et couvrez. Remuez 1 fois.
	1 lb/450 g	8 ou 9 min	2 ou 3 min	Comme ci-dessus.
Courgettes en tranches de ¼ de po/6 mm	1 lb/450 g	de 6 à 8 min	2 min	Mettez dans une casserole, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau et couvrez. Remuez 1 fois.
Macédoine	8 oz/225 g	4 ou 5 min	2 min	Mettez dans une casserole, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau et couvrez. Remuez 1 fois.
	1 lb/450 g	7 ou 8 min	2 min	Comme ci-dessus.
Champignons entiers ou en tranches	8 oz/225 g	4 ou 5 min	2 min	Mettez dans une casserole, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau et une noix de beurre puis couvrez. Remuez 1 fois.
Oignons petits, entiers	4 oz/100 g	2 ou 3 min	2 ou 3 min	Mettez dans une casserole et ajoutez 6 cuil. à soupe d'eau et couvrez. Remuez 1 fois.
Pois petits pois	8 oz/225 g	de 4 à 6 min	2 ou 3 min	Mettez dans une casserole, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau et couvrez. Remuez 1 fois.
pois mange-tout	7 oz/200 g	3 ou 4 min	aucun	Comme ci-dessus.
Épinards hachés ou en feuilles	10 oz/275 g	de 7 à 9 min	aucun	Mettez dans une casserole (n'ajoutez pas d'eau) et couvrez. Remuez 1 fois pour séparer les morceaux.
Maïs sucré grains entiers	1 lb/450 g	7 ou 8 min	2 ou 3 min	Mettez dans une casserole, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau et couvrez. Remuez 1 fois.
	10 oz/275 g	5 ou 6 min	2 ou 3 min	Comme ci-dessus.

Légumes aigres-doux

13 min

Temps d'attente : aucun

Voici un plat de légumes aigres-doux qui accompagne bien le jambon ou le porc préparé à la chinoise. Pour une saveur plus sucrée, utilisez de l'ananas en sirop.

1 boîte de 7 ½ oz/200 g d'ananas en morceaux, dans son jus naturel, bien égoutté, 2 cuil. à soupe de jus réservées
2 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à soupe de miel liquide
1 ½ cuil. à café de fécule de maïs
1 lb/450 g de petites carottes entières surgelées
8 oz/250 g de pois mange-tout surgelés

4 PERSONNES

1 Mélangez le jus d'ananas réservé avec la sauce soya, le miel et la fécule de maïs et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., en remuant 1 fois à mi-temps. Réservez.
2 Mettez les carottes dans une casserole, couvrez et faites cuire 7 ou 8 min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Incorporez les morceaux d'ananas et les pois mange-tout, couvrez et faites chauffer 2 min à MAX. Remuez délicatement à la fourchette, couvrez de nouveau et faites chauffer 2 min. Égouttez.

Épinards à la crème

4 Incorporez la sauce à l'ananas. Couvrez et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX.

Épinards à la crème

9¼ min

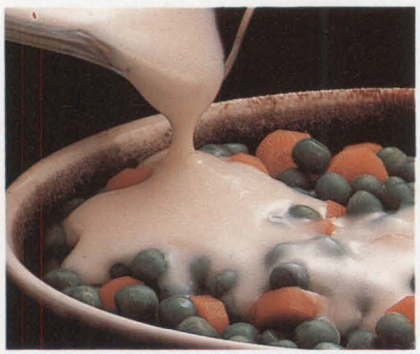
Temps d'attente : aucun

10 oz/275 g d'épinards surgelés hachés
2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 pincée de muscade
⅜ de tasse/100 ml de crème à 15%
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites cuire les épinards dans une casserole couverte, 7 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez et réservez.
2 Faites fondre le beurre dans un petit bol couvert ou une tasse à mesurer, de 15 à 30 s à MAX. Incorporez la farine, la muscade et la crème et assaisonnez au goût. Faites chauffer 2 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant bien après 1 min. Brassez la sauce, versez sur les épinards et remuez.

Sauces pour légumes surgelés



Sauce blanche : *faites fondre 2 oz/50 g de beurre, à couvert, de 30 à 60 s à MAX. Incorporez 6 cuil. à café de fécule de maïs puis ajoutez 1 ¼ tasse/300 ml de lait en remuant bien. Assaisonnez et faites cuire 4 ou 5 min, en remuant fréquemment.*

Sauce au beurre citronnée : *faites fondre 2 oz/50 g de beurre, à couvert, de 30 à 60 s à MAX. Incorporez 1 cuil. à soupe de jus de citron et 1 cuil. à soupe de persil ou d'aneth. Excellente avec un légume vert.*

Haricots verts au bacon

10 min

Temps d'attente : aucun

1 paquet de 8 oz/225 g de haricots verts à la française surgelés
1 petit oignon haché fin
4 tranches de bacon détaillées en morceaux de ¾ de po/2 cm
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
1 bonne pincée de sucre (facultatif)
sel et poivre
beurre pour servir

4 PERSONNES

1 Percez le paquet de haricots, déposez-le sur du papier absorbant et faites cuire 2 min à MAX. Versez les légumes dans une passoire et laissez égoutter. Réservez.

2 Mélangez l'oignon et le bacon, couvrez lâchement de papier ciré et faites cuire 5 min à MAX., jusqu'à ce que le bacon soit croustillant. Remuez.

3 Incorporez les haricots, le vinaigre de vin, le sucre au goût, puis assaisonnez. Couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à ce que les haricots soient tendres mais encore croquants.

4 Ajoutez une noix de beurre et servez avec de la volaille ou des oeufs.

Carottes et petits pois au beurre

6 min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

8 oz/225 g de carottes en tranches surgelées
1 cuil. à soupe de beurre
8 oz/225 g de petits pois surgelés
1 pincée de sucre (facultatif)

4 PERSONNES

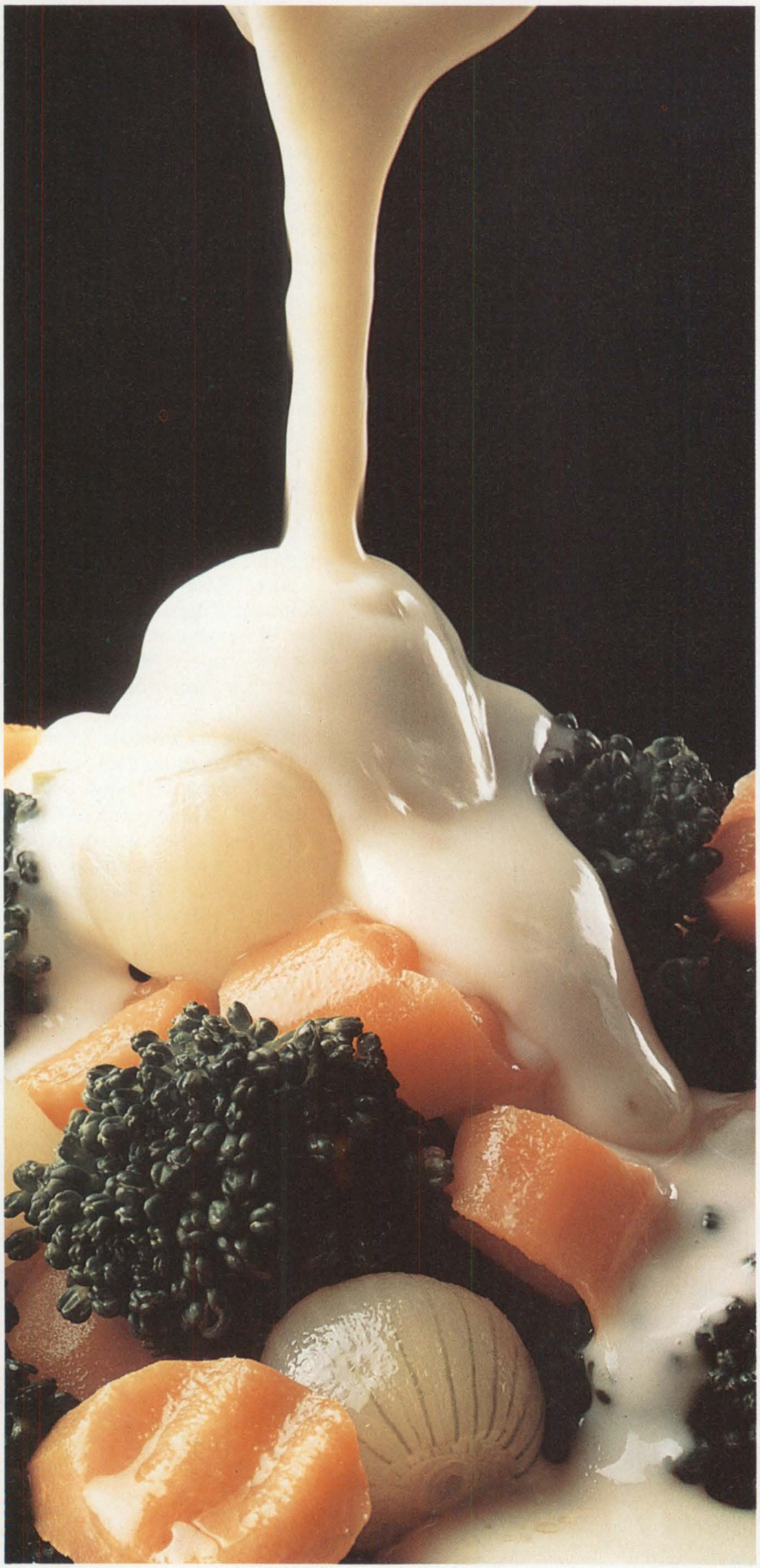
1 Mettez les carottes dans une casserole, ajoutez le beurre, couvrez et faites cuire 3 min à MAX.; remuez bien.

2 Incorporez les petits pois et le sucre, au goût. Couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX. Laissez reposer à couvert de 3 à 5 min, égouttez bien puis servez.

VARIANTE

Carottes et maïs au beurre : remplacez les pois par 10 oz/280 g de maïs sucré en grains. Faites cuire les carottes 2 min, ajoutez le maïs et faites cuire le tout 5 ou 6 min.

Ci-dessus : *Haricots verts au bacon*
Ci-dessous : *Carottes et petits pois au beurre*



Jardinière en sauce

19 min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de petits oignons entiers surgelés
12 oz/350 g de carottes en tranches surgelées
9 oz/225 g de brocoli surgelé

SAUCE
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
6 cuil. à café de fécule de maïs
1 ¼ tasse/300 ml de lait
sel et poivre
2 cuil. à soupe de parmesan râpé
4 oz/100 g de gruyère râpé

6 PERSONNES

1 Mettez les petits oignons dans une grande casserole, couvrez et faites cuire 5 min à MAX., en remuant à mi-temps. Ajoutez les carottes et faites cuire encore 2 min.
2 Ajoutez le brocoli et faites cuire de 8 à 11 min à MAX., jusqu'à tendreté. Égouttez.
3 Faites fondre le beurre dans un bol couvert de 30 à 60 s à MAX. Incorporez la fécule de maïs puis ajoutez le lait petit à petit. Assaisonnez au goût et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en remuant à chaque minute.
4 Incorporez les fromages et faites chauffer de 30 à 40 s à MED. Mélangez bien puis versez la sauce sur les légumes.

Conseils du chef

Coupez le fromage en petits cubes ou râpez-le avant de l'ajouter à la sauce pour qu'il fonde parfaitement durant la cuisson.

Salez les légumes, au goût, après la cuisson seulement. Enfin, remuez les légumes en les sortant du four, avant de les laisser reposer.

Macédoine au fromage

3¼ min

Temps d'attente : aucun

Transformez ce plat d'accompagnement en plat principal en le garnissant d'un oeuf poché ou de tranches de bacon et servez avec un petit pain.

4 oz/100 g de macédoine surgelée
1 tranche de fromage fondu

1 PERSONNE

1 Faites cuire les légumes dans un petit bol couvert 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez.
2 Déposez la tranche de fromage sur les légumes, couvrez et faites chauffer de 20 à 30 s à MED.

Gâteau de brocoli

21 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

Servez ce gâteau de brocoli avec des pommes de terre en robe des champs et des tomates grillées pour un repas léger, ou comme mets d'accompagnement avec des côtelettes.

2 paquets de 9 oz/250 g de brocoli surgelé
3 oeufs légèrement battus
4 cuil. à café de farine tout usage
sel à l'oignon

Macédoine au fromage

Gâteau de brocoli

4 oz/100 g de fromage cottage
4 oz/100 g de cheddar râpé
1 boîte de 8 ½ oz/230 g de châtaignes d'eau égouttées et tranchées

4 À 6 PERSONNES

1 Mettez le brocoli dans un plat peu profond, couvrez et faites cuire 6 min à MAX., en remuant délicatement 1 fois. Égouttez bien puis hachez grossièrement.
2 Mélangez les oeufs, la farine et le sel à l'oignon. Incorporez les fromages et les châtaignes d'eau puis le brocoli haché.
3 Faites chauffer 3 ou 4 min à MED., jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Tournez le plat du quart puis laissez cuire encore 2 min.
4 Versez le mélange dans un moule carré de 8 po/20 cm ou un plat rectangulaire de 7 x 9 po/18 x 23 cm, de 2 po/5 cm de profondeur, et lissez bien la surface. Couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MED., en tournant le plat du quart à toutes les 4 min. Laissez reposer 2 ou 3 min avant de servir.

Conseils minceur

Si vous utilisez des fromages faibles en matières grasses, une portion ne contient que 205 cal/ 860 kJ.

Des gâteaux pour une grande tablée

Vous recevez un groupe nombreux et vous voulez préparer un grand gâteau ? Rien de plus facile et rapide aux micro-ondes.

Il existe une foule d'occasions, anniversaires ou réunions d'amis, par exemple, où les grands gâteaux carrés ou rectangulaires sont les desserts parfaits. Ces gâteaux sont faciles à découper et peuvent être présentés tels quels, déjà glacés, dans le moule. Les recettes de cette chronique se préparent, soit en battant le mélange en crème ou en le pétrissant, deux méthodes classiques de préparation des gâteaux. Le gâteau aux carottes fait cependant exception car il est préparé avec de l'huile, ce qui donne un mélange particulièrement onctueux.

Déposez le gâteau sur une soucoupe renversée pour une cuisson uniforme.

Le gâteau est cuit si une légère pression du doigt ne laisse aucune marque et si la surface semble presque sèche.

Gâteau aux dattes

Gâteau aux dattes

17½ min

Temps d'attente : 5 min

1 ½ tasse/175 g de farine tout usage
½ cuil. à café de bicarbonate de soude
1 pincée de sel
4 oz/100 g de margarine ramollie
⅝ de tasse/150 g de cassonade
2 oeufs
½ cuil. à café d'essence de vanille
5 cuil. à soupe de crème sure
1 cuil. à soupe de lait
4 oz/100 g de dattes sèches hachées
2 oz/50 g de noisettes hachées

GARNITURE

2 cuil. à soupe de cassonade dorée
2 cuil. à soupe de crème sure
⅝ de tasse/150 ml de crème fouettée

10 PERSONNES

1 Tamisez ensemble la farine, le bicarbonate et le sel. Dans un autre bol, battez en crème la margarine avec la cassonade.

2 Battez bien ensemble oeufs, vanille, crème sure et lait. Incorporez petit à petit au mélange précédent en alternant avec les ingrédients secs. Remuez jusqu'à consistance homogène. Incorporez les dattes et les noisettes.

3 Faites cuire le gâteau et garnissez-le selon les instructions données ci-dessous.

Gâteau aux flocons d'avoine à l'ancienne

19¾ min

Temps d'attente : 5 min

1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage
1 pincée de sel
½ cuil. à café de poudre à pâte
1 cuil. à café de bicarbonate de soude
1 cuil. à café de cannelle
½ cuil. à café de muscade
¾ de tasse/175 g de flocons d'avoine
4 oz/100 g de margarine ou de saindoux
4 cuil. à soupe de cassonade dorée
4 cuil. à soupe de sirop de maïs
1 oeuf battu
⅝ de tasse/150 ml de lait

GLACE AU CARAMEL

2 oz/50 g de beurre
¾ de tasse/175 g de cassonade dorée
2 oz/50 g de noix de Grenoble hachées
1 cuil. à soupe de lait

10 PERSONNES

Gâteau aux flocons d'avoine à l'ancienne

Conseils du chef

Pour la majorité des gâteaux de cette chronique, nous vous conseillons d'utiliser un moule de 10 x 6 po/25 x 15 cm, mais vous pouvez aussi vous servir d'un moule de 8 x 7 po/20 x 18 cm.

Cuisson du gâteau aux dattes

Versez *le mélange dans un moule carré graissé, peu profond, de 8 po/20 cm et protégez les coins avec du papier aluminium en prenant soin de bien tendre et fixer le papier. Déposez le moule dans le four sur une soucoupe renversée.*

Faites cuire *15 min à MIN., en tournant le moule fréquemment. Retirez le papier aluminium et faites cuire 2 min à MAX. Laissez reposer 5 min puis laissez refroidir dans le moule.*

Mélangez *la cassonade et la crème sure, puis faites chauffer 30 s à MED. Couvrez le gâteau de crème fouettée puis garnissez de la sauce sucrée.*

1 Tamisez ensemble farine, sel, poudre à pâte, bicarbonate de sodium, cannelle et muscade. Incorporez les flocons d'avoine.

2 Faites fondre le saindoux ou la margarine avec la cassonade et le sirop de maïs, 2 min à MAX. Faites chauffer le lait 15 s à MAX.

3 Incorporez le lait chaud au mélange précédent. Creusez un puits au centre des ingrédients secs et versez-y le liquide et l'oeuf battu. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte consistante.

4 Versez dans un moule légèrement graissé de 10 x 6 po/25 x 15 cm. Protégez les coins avec du papier aluminium et déposez le moule dans le four sur une soucoupe renversée.

5 Faites cuire 14 min à MIN., en tournant le moule du quart fréquemment. Retirez le papier aluminium et faites cuire 2 ou 3 min à MAX. Laissez reposer 5 min puis laissez refroidir sur une grille métallique. Couvrez de la glace au caramel.

Gâteau rapide au café

Conseils du chef

Avant de mesurer le sirop de maïs, plongez la cuiller dans de l'eau très chaude, puis entre chaque cuillerée de sirop. Ceci permet de verser facilement le sirop dans le mélange.

Préparation de la glace au caramel

Faites chauffer *beurre, cassonade, noix de Grenoble et lait dans un grand bol, 1 ½ min à MED., jusqu'à ce que le beurre soit fondu.*

Remuez *bien pour dissoudre le sucre puis étendez la glace chaude sur le gâteau refroidi. Laissez reposer quelque temps avant de servir.*

Gâteau rapide au café

5½ min

Temps d'attente : 5 min

3 oz/75 g de beurre ou de margarine ramollie
4 cuil. à soupe de cassonade dorée
¾ de tasse/75 g de farine tout usage tamisée
1 oeuf battu
2 cuil. à café de café instantané en poudre
2 cuil. à café de lait
4 oz/100 g de céréales croquantes aux noix

6 À 8 PERSONNES

1 Graissez légèrement un moule de 10 x 6 po/25 x 15 cm.

Comment vérifier la cuisson des gâteaux

Faites cuire *selon les instructions de la recette en tournant le moule du quart à toutes les 2 min. À la fin du temps minimum requis, pressez la surface du gâteau en plusieurs endroits.*

Examinez *le gâteau en dessous : seul le centre du gâteau doit paraître encore humide. La surface doit être presque sèche et spongieuse au toucher.*

2 Battez ensemble 2 oz/50 g de margarine, la cassonade, la farine, l'oeuf, la café instantané et le lait. Servez-vous d'un batteur électrique pendant 1 min ou mélangez avec une cuiller en bois pendant 2 min.

3 Versez le mélange dans le moule, protégez les coins avec du papier aluminium et faites cuire 4 min à MAX., en tournant le moule du quart à chaque minute. Laissez reposer 5 min.

4 Faites fondre le reste du beurre ou de la margarine 30 s à MAX. Incorporez les céréales et faites chauffer 1 min à MAX., en remuant 1 fois. Couvrez-en uniformément le gâteau chaud.

5 Laissez refroidir complètement avant de servir.

Micro-trucs

Faites réchauffer un morceau de gâteau rapide au café de 15 à 30 s à MAX. et dégustez-le immédiatement. (Le gâteau réchauffé sèche rapidement. Il faut donc le manger encore chaud.) Enveloppez le reste de gâteau dans une pellicule plastique et gardez dans un endroit frais. Si vous faites congeler le gâteau, il sera légèrement sec une fois décongelé.

Gâteau aux carottes

44¾ min

Temps d'attente : 5 min

2 ¼ tasses/275 g de farine tout usage
2 cuil. à café de bicarbonate de soude
2 cuil. à café de poudre à pâte
2 cuil. à café de cannelle
1 bonne pincée de muscade
1 lb/450 g de sucre super fin (sucre semoule)
4 grosses carottes râpées (12 oz/350 g)
4 oz/100 g de noix de Grenoble ou de pacanes hachées fin
1 tasse/250 ml d'huile végétale
4 oeufs battus

GLACE AU FROMAGE

3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de lait
6 oz/175 g de fromage à la crème
2 ½ tasses/350 g de sucre glace tamisé

10 PERSONNES

1 Tamisez ensemble farine, bicarbonate, poudre à pâte, cannelle et muscade. Incorporez le sucre, les carottes et les noix.

2 Creusez un puits au centre du mélange et versez-y l'huile et les oeufs. Mélangez bien jusqu'à consistance homogène.

3 Graissez légèrement deux moules carrés de 8 po/20 cm ou deux moules rectangulaires de 10 x 6 po/25 x 15 cm. Versez le mélange dans les moules, protégez les coins avec du papier aluminium et faites cuire un gâteau à la fois 20 min à MIN., en tournant fréquemment le moule. Retirez le papier et faites cuire encore 2 min à MAX. Laissez reposer 5 min puis déposez le moule sur une grille métallique et laissez refroidir complètement.

4 Préparez la glace : mélangez le beurre, le lait et le fromage à la crème. Faites chauffer 45 s à MED. puis remuez. Ajoutez juste assez de sucre glace pour que la glace s'étende bien. Démoulez les gâteaux; glacez-en un et recouvrez de l'autre gâteau. Glacez le dessus du gâteau puis réfrigérez environ 30 min avant de servir.

Gâteau aux carottes

Ci-dessus : *Gâteau au chocolat et à la crème sure*
Ci-dessous : *Gâteau à l'orange*

Gâteau à l'orange et aux noix

17 min

Temps d'attente : 5 min

1 ½ tasse/175 g de farine tout usage
½ cuil. à café de poudre à pâte
½ cuil. à café de bicarbonate de soude
4 oz/100 g de margarine ramollie
4 oz/100 g de cassonade dorée
4 cuil. à soupe de sucre super fin
le zeste râpé de 1 orange
3 oz/75 g de noix de Grenoble hachées
2 oeufs battus
3 cuil. à soupe de crème sure
1 cuil. à soupe de lait
Glace à l'orange (voir page 97)

10 PERSONNES

1 Tamisez ensemble la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate. Travaillez la margarine en crème avec la cassonade, le sucre et le zeste d'orange.
2 Ajoutez le reste des ingrédients du gâteau et mélangez bien le tout, 1 min au batteur électrique ou 2 min à la main.
3 Versez dans un moule légèrement graissé de 10 x 6 po/25 x 15 cm. Protégez les coins avec du papier aluminium puis déposez dans le four sur une soucoupe renversée.
4 Faites cuire 15 min à MIN., en tournant le moule du quart 3 ou 4 fois. Retirez le papier et faites cuire 2 min à MAX. Laissez reposer 5 min puis laissez refroidir complètement dans le moule avant de glacer.

Gâteau au chocolat et à la crème sure

6 min

Temps d'attente : 5 min

4 oz/100 g de margarine ramollie
½ tasse/100 g de sucre super fin
1 ¼ tasse/150 g de farine
3 cuil. à soupe de cacao
½ cuil. à café de bicarbonate de soude
1 pincée de sel
1 oeuf battu
½ cuil. à café d'essence de vanille
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
Glace au chocolat (voir p. 589)

10 PERSONNES

1 Travaillez la margarine en crème avec le sucre.
2 Tamisez ensemble farine, cacao, bicarbonate et sel.
3 Fouettez l'oeuf avec la crème sure et la vanille. Incorporez graduellement les ingrédients secs et le mélange liquide au mélange crémeux. Mélangez 1 min au batteur ou 2 min à la main.
4 Graissez légèrement un moule de 12 x 8 po/30 x 20 cm; versez-y le mélange et lissez bien la surface. Protégez les coins avec du papier aluminium et déposez dans le four sur une soucoupe renversée.
5 Faites cuire 6 min à MAX., en tournant le moule à toutes les 2 min. Laissez reposer 5 min.
6 Laissez refroidir complètement le gâteau dans le moule, puis glacez-le.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :

- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 33

Boeuf
- Pain de viande à l'italienne 895
- Pain de viande à l'orientale 898
- Pain de viande étagé 897
- Pain de viande, sauce tomate 896
- Petits pains de viande au bacon 898

Desserts
- Compote de prunes et de bananes 891
- Gâteau à l'orange et aux noix 916
- Gâteau au chocolat et à la crème sure 916
- Gâteau aux carottes 915
- Gâteau aux dattes 913
- Gâteau aux flocons d'avoine à l'ancienne 913
- Gâteau rapide au café 914
- Kumquats à la liqueur d'orange 893
- Oranges épicées 891
- Pêches au vin rouge 893
- Prunes au kirsch 891
- Salade de kiwis et d'ananas 892

Jambon et porc
- Pain au jambon et au porc 899
- Pain de jambon glacé à l'ananas 896

Légumes
- Carottes et maïs au beurre 909
- Carottes et petits pois au beurre 909
- Épinards à la crème 908
- Gâteau de brocoli 911
- Haricots verts au bacon 909
- Jardinière en sauce 910
- Légumes aigres-doux 908
- Macédoine au fromage 911

Oeufs
- Soufflé aux fines herbes 901

Poisson et fruits de mer
- Brochettes de pétoncles 905
- Coquilles Saint-Jacques 904
- Pétoncles au gratin 905
- Pétoncles aux fines herbes 903
- Pétoncles bonne femme 905
- Pétoncles en croûte 903

Sauces et sirops
- Sauce au beurre citronnée 908
- Sauce blanche 908
- Sirop à la liqueur 890
- Sirop au miel 890
- Sirop au vin rouge 890
- Sirop épicé 890
- Sirop léger 890
- Sirop très sucré 890

REPAS pour moi

Croissant au chocolat

L'amateur de chocolat ne pourra résister à ce superbe croissant feuilleté, fourré de fruits et de chocolat fondu puis nappé de chocolat. Au four micro-ondes, ce délice est prêt en 5 min. Achetez de préférence le croissant chez un pâtissier. Utilisez des fruits tendres en boîte, pêches, poires ou abricots, au goût. Glissez le croissant dans une serviette de papier pour le manger avec les mains, ou utilisez une fourchette à dessert.

Croissant au chocolat

3 min

Temps d'attente : aucun

1 croissant feuilleté
2 oz/50 g de chocolat de ménage
1 boîte de 7 oz/200 g de pêches, de poires ou d'abricots, ou un mélange de ces fruits, égouttés et tranchés

1 PERSONNE

1 Coupez le croissant en deux à l'horizontale.
2 Cassez le chocolat en petits morceaux et faites-le fondre 2 min à MED. Laissez refroidir légèrement.
3 Mettez le croissant au four sur une feuille de papier absorbant et faites chauffer 1 min à MAX. (Ne le faites pas chauffer plus longtemps, car il deviendra mou.)
4 Versez le chocolat sur la partie inférieure du croissant et réservez-en un peu pour napper le dessus. Garnissez de fruits en tranches puis fermez le croissant. Décorez-le de chocolat et servez sans délai.

TONY HURLEY